



ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品			
3 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		620 21.2		
	ソースカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ヒレカツの ごまソースがけ	パンこ・でんぷん あぶら・ごま・さとう	ぶたヒレにく・だいすこ				パンこ だいすこ
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん			
ぐたくさんじる		じゃがいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ			とうふ・あぶらあげ	
4 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		599 25.6		
	チキンライス		こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・パプリカこ			バター
	ツナサラダ		あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり			きはだまぐろ
	コーンとたまごのスープ			とうふ・たまご・ベーコン	とうもろこし・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・えのきたけ			とうふ たまご
	かたぬきチーズ			チーズ				チーズ
5 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		591 21.6		
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		げんきどんのぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・たまねぎ こまつな・にんじん			
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・くわかめ・みそ	はねぎ			なまあげ	
れいとうりんご		さとう		りんご		りんご		
6 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		686 20.8		
	キーマカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・あかピーマン マッシュルーム・トマト・にんにく グリーンピース・トマトピューレ しょうが			ぎゅうにゅう トマト トマトピューレ
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし				
クレープ		こめこ・みずあめ・さとう	とうにゅう	いちご・レモンかじゅう		とうにゅう		



21 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		662 18.4		
	なつやすいかカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・しょうが にんにく			トマト
	ふくじんづけ	ごま・さとう		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが				
フルーツカクテル		さとう		みかん(かんづめ)・パイ(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどうかじゅう		パイ もも		
24 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		601 28.2		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ			たまご
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・こまつな		とうふ・あぶらあげ		
25 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		574 21.6		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーどうふ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが			とうふ	
ちゅうかさラダ		こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし				
26 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		592 22.6		
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぶうちゃんどんのぐ	しらたき・あぶら・でんぷん さとう	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう にんにく・しょうが			
	こんさいのみそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ			あぶらあげ	
レモンゼリー		さとう・みずあめ		レモンかじゅう				
27 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		606 24.3		
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ちゅうかどんのぐ	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	ぶたにく・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・きくらげ・たけのこ さやいんげん			いか たけのこ
		うずらのたまご		うずらのたまご			うずらのたまご	
おこのみまめ		でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ			きなこ		
28 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		605 25.6		
	ガパオライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ガパオライスのぐ	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく	たまねぎ・にんじん・あかピーマン ピーマン・たけのこ・パプリカこ にんにく・しょうが			たけのこ
	はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	ベーコン	チンゲンサイ・キャベツ・たまねぎ にんじん				
ブルーンヨーグルト			ヨーグルト	ブルーンかじゅう		ヨーグルト		
31 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		625 22.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・さやいんげん・しょうが キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			たまご	
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	はねぎ				
にしきふりかけ		ごま・あぶら・さとう	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいす	にんじん		ちりめんじゃこ かつおぶし だいす		